



DZIEŃ 15 (1800 kcal)

Śniadanie Sałatka z jajkiem i sosem musztardowym

1. Jaja kurze	2 sztuki
2. Szpinak	2 garście
3. Papryka czerwona	0,5 sztuki
4. Awokado (dojrzałe)	0,5 sztuki
5. Sok wyciśnięty z cytryny	0,5 łyżeczki
6. Musztarda dijon	1 łyżka
7. Oliwa z oliwek extra virgin	1 łyżeczka
8. Sól morską	1 szczypta
9. Pieprz czarny	1 szczypta
10. Zioła prowansalskie	1 szczypta
11. Chili w proszku	1 szczypta
12. Słonecznik nasiona	1 łyżka
13. Szczypiorek	1,5 łyżki

Sposób przygotowania

1. Jajka ugotuj na twardo, pozostaw do wystudzenia i pokrój w ćwiartki.
2. Szpinak przełóż do miski, dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i awokado.
3. Warzywa skrop sokiem z cytryny.
4. Dodaj ugotowane jajka.
5. Przygotuj sos: wymieszaj musztardę z oliwą, solą, pieprzem, ziołami i chili.
6. Sałatkę polej przygotowanym sosem, posyp nasionami słonecznika i posiekanym szczypiorkiem.

Przekąska poranna Malinowy shake

1. Maliny mrożone	100 g
2. Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
3. Nasiona chia	1 łyżka
4. Mleko kokosowe	0,75 szklanki
5. Miód pszczeli	1 łyżka
6. Malina Lio Shake	0,75 łyżki

Sposób przygotowania

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Indyk w sosie pieczarkowo-paprykowym LUB Soczewica w sosie pieczarkowo-paprykowym



- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Mięso z piersi indyka | 150 gramów |
| LUB | |
| Soczewica czerwona (nasiona suche) | 0,25 szklanki (45 g) |
| 2. Sól morską | 2 szczypty |
| 3. Pieprz czarny | 2 szczypty |
| 4. Papryka czerwona słodka | 0,5 łyżeczki |
| 5. Curry | 2 szczypty |
| 6. Tymianek suszony | 2 szczypty |
| 7. Pieczarka uprawna świeża | 6 sztuk |
| 8. Papryka czerwona | 0,75 sztuki |
| 9. Cebula | 10,5 sztuki |
| 10. Czosnek | 0,5 ząbka |
| 11. Masło klarowane | 1 łyżeczka |
| 12. Mleko kokosowe | 3 łyżki |

Sposób przygotowania

1. Pokrój mięso w kostkę i wymieszaj z solą, pieprzem, papryką słodką, curry i tymiankiem.
2. Pieczarki pokrój w plastry, paprykę i cebulę w kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę.
3. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż pokrojone warzywa, po kilku minutach dodaj mięso.
4. Całość duś przez około 15 minut.
5. Dodaj mleko kokosowe, mieszaj i duś do momentu, aż mleko odparuje.
6. Podawaj danie z kaszą.

Kasza gryczana

1. Kasza gryczana niepalona 70 g

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Grzanka z zielonym pesto

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. Chleb żytni na zakwasie | 1 kromka (40 g) |
| 2. Szpinak | 1 garść |
| 3. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,5 łyżeczki |
| 4. Sok wyciśnięty z cytryny | 0,5 łyżeczki |
| 5. Sól morską | 1 szczypta |
| 6. Słonecznik nasiona | 1 łyżka |

Sposób przygotowania

1. Pieczywo podpiecz na suchej patelni lub opiecz w tosterze.
2. Szpinak wraz z pozostałymi składnikami zblenduj na gładkie pesto (jeśli pesto będzie zbyt gęste, dodaj odrobinę wody i całość ponownie zblenduj).



3. Nałóż pesto na grzanekę.

Kolacja Makaron ryżowy z łososiem i groszkiem

1. Makaron ryżowy	40 g
2. Łosoś świeży	80 g
3. Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	1 łyżeczka
4. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
5. Pieprz czarny	1 szczypta
6. Chili w proszku	1 szczypta
7. Zioła prowansalskie	1 szczypta
8. Czosnek	0,5 ząbka
9. Masło klarowane	0,5 łyżeczki
10. Groszek zielony mrożony	3 łyżki
11. Szcypiorek	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Makaron ugotuj zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu.
2. Rybę pokrój na mniejsze kawałki, wymieszaj z sosem sojowym, sokiem z cytryny i przyprawami.
3. Czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
4. Dodaj rybę i smaź przez około 2 minuty.
5. Dodaj groszek, mieszaj i duś całość na wolnym ogniu przez około 5 minut.
6. Na koniec dodaj ugotowany makaron i całość wymieszaj.
7. Danie posyp posiekanym szcypiorkiem.



DZIEŃ 16 (1800 kcal)

Śniadanie Jajecznicą z cukinią i serem feta

1. Cukinia	70 g
2. Olej kokosowy extra virgin	0,5 łyżeczki
3. Jaja kurze	3 sztuki
4. Zioła prowansalskie	1 szczypta
5. Sól morską	1 szczypta
6. Pieprz czarny	1 szczypta
7. Ser typu feta, 12% tłuszczu	2 plastry (60 g)
8. Pietruszka liście	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Cukinię pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
2. Wbij jajka, dodaj przyprawy, mieszaj i smaż do momentu ścięcia jaj.
3. Na koniec dodaj pokruszony ser i ponownie wymieszaj.
4. Jajecznicę posyp posiekaną natką pietruszki.

Przekąska poranna Czekoladowy koktajl z bananem i daktylami

1. Daktyle suszone niesiarkowane	5 sztuk
2. Cynamon mielony	2 szczypty
3. Kakao gorzkie	1 łyżeczka
4. Banan	0,75 sztuki
5. Mleko kokosowe	1 szklanka

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Odsącz namoczone daktyle.
3. Zblenduj wszystkie składniki.
4. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Ryba w sezamie z puree brokułowym i komosą ryżową

1. Oliwa z oliwek extra virgin	0,5 łyżeczki
2. Sól morską	1 szczypta
3. Pieprz czarny	1 szczypta
4. Tymianek suszony	1 szczypta
5. Sos sojowy (tamari, bezglutenowy)	1 łyżka
6. Sola świeża	150 gramów
7. Sezam nasiona	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj oliwę z przyprawami i sosem sojowym.
2. Rybę nasmaruj oliwą i przełóż do naczynia żaroodpornego.
3. Piecz rybę w temperaturze 180°C przez około 20 minut.
4. Po upieczeniu posyp rybę sezamem.
5. Podawaj rybę z puree i komosą.



Puree z brokułów

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1. Cebula | 0,5 sztuki |
| 2. Brokuły | 150 g |
| 3. Olej kokosowy extra virgin | 0,5 łyżeczki |
| 4. Sól morską | 1 szczypta |
| 5. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 6. Kurkuma mielona | 1 szczypta |

Sposób przygotowania

1. Cebulę pokrój w kostkę, brokuły podziel na różyczki.
2. W garnku rozgrzej tłuszcz i zeszklij cebulę.
3. Brokuły ugotuj w osolonej wodzie do formy al dente.
4. Zblenduj ugotowane brokuły z podsmażoną cebulą i przyprawami na gładkie puree (w razie potrzeby dodaj wodę, aby uzyskać pożądaną konsystencję puree).

Komosa ryżowa

- | | |
|---------------------------|------|
| 1. Komosa ryżowa (Quinoa) | 60 g |
|---------------------------|------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Komosę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna **Bakalie**

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 4 sztuki |
| 2. Orzechy laskowe | 20 g |

Kolacja **Pieczywo z pastą z suszonych pomidorów i fety**

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. Ser typu feta, 12% tłuszczu | 1,5 plastra (45 g) |
| 2. Suszone pomidory | 3 plastry |
| 3. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 4. Zioła prowansalskie | 2 szczypty |
| 5. Kurkuma mielona | 1 szczypta |
| 6. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,75 łyżeczki |
| 7. Chleb żytni na zakwasie | 2 kromki (80 g) |
| 8. Pietruszka liście | 1 łyżeczka |

Sposób przygotowania

1. Zblenduj pokruszoną fetę z suszonymi pomidorami, przyprawami i oliwą na gładką pastę (jeśli pasta będzie zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody i ponownie zblenduj).
2. Posmaruj pieczywo przygotowaną pastą i posyp posiekaną natką pietruszki.



DZIEŃ 17 (1800 kcal)

Śniadanie **Kakaowa komosanka z anansem**

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. Komosa ryżowa (Quinoa) | 60 g |
| 2. Mleko kokosowe | 0,75 szklanki |
| 3. Kakao gorzkie | 1 łyżeczka |
| 4. Cukier kokosowy | 1 łyżeczka |
| 5. Ananas | 1,5 plastra |
| 6. Orzechy laskowe | 15 g |

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz komosę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Komosę ugotuj na mleku roślinnym według przepisu na opakowaniu.
3. Dodaj kakao, cukier i wymieszaj.
4. Komosankę przełóż do miseczki i dodaj pokrojonego w kostkę ananasa.
5. Całość posyp posiekanymi orzechami.

Przekąska poranna **Krem daktylowy z orzechami**

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1. Daktyle suszone niesiarkowane | 5 sztuk |
| 2. Mleko kokosowe (napój) | 0,25 szklanki |
| 3. Orzechy laskowe | 15 g |
| 4. Cynamon mielony | 2 szczypty |
| 5. Sól morską | 1 szczypta |
| 6. Kakao gorzkie | 1 łyżka |
| 7. Cukier kokosowy | 0,25 łyżeczki |
| 8. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 9. Sezam nasiona | 1 łyżeczka |

Sposób przygotowania

1. Daktyle suszone zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Odsącz namoczone daktyle i zblenduj je z pozostałymi składnikami (oprócz sezamu) na gładki krem.
3. Przełóż krem do pucharka i posyp sezamem.

Obiad **Burgery z indyka z cukinią z sałatką i kaszą gryczaną** **LUB Kotlecki z ciecierzycy i cukinii z sałatką i kaszą gryczaną**

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Mięso z piersi indyka bez skóry | 150 gramów |
| LUB Ciecierzycy (nasiona suche) | 0,25 szklanki (45 g) + 1 jajko |
| 2. Cukinia | 0,5 sztuki |
| 3. Cebula | 0,5 sztuki |
| 4. Pietruszka liście | 1,5 łyżeczki |
| 5. Olej kokosowy extra virgin | 0,75 łyżeczki |
| 6. Czosnek | 1 ząbek |
| 7. Sól morską | 1 szczypta |



- | | |
|------------------------|------------|
| 8. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 9. Zioła prowansalskie | 1 szczypta |

Sposób przygotowania

1. Mięso zmiel.
2. Cukinię zetrzyj na tarce, cebulę pokrój w kostkę, pietruszkę posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej połowę tłuszczu, podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek i cebulę.
4. Dodaj cukinię i smaż przez około 3 minuty.
5. Zawartość patelni pozostaw do wystudzenia.
6. Wymieszaj zawartość patelni z mięsem, pietruszką i przyprawami.
7. Z przygotowanej masy uformuj spłaszczone burgery.
8. Na patelni rozgrzej pozostałą część tłuszczu i usmaż burgery z obu stron.
9. Podawaj burgery z sałatką i kaszą.

Sałatka z rukoli i pomidorków

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. Pomidorki koktajlowe | 5 sztuk |
| 2. Rukola | 1 garść |
| 3. Sól morską | 1 szczypta |
| 4. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 5. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,5 łyżeczki |

Sposób przygotowania

1. Pomidorki przekrój na pół.
2. Rukolę przełóż do miski, dodaj pomidorki, sól i pieprz.
3. Sałatkę polej oliwą.

Kasza gryczana

- | | |
|-----------------------------|------|
| 1. Kasza gryczana niepalona | 60 g |
|-----------------------------|------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Ziołowe grzanki z pomidorkami

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. Chleb żytni na zakwasie | 1,5 kromki (60 g) |
| 2. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,75 łyżeczki |
| 3. Zioła prowansalskie | 2 szczypty |
| 4. Pomidorki koktajlowe | 4 sztuki |
| 5. Pietruszka liście | 2 łyżeczki |

Sposób przygotowania

1. Zgrilluj pieczywo na suchej patelni.



2. Grzanki skrop oliwą i posyp ziołami.
3. Dodaj na wierzch przekrojone na pół pomidorki.
4. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.

Kolacja Sałatka brokułowa z fetą i indykiem LUB Sałatka brokuła z fetą i jajkiem

1. Brokuły	170 g
2. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
3. Mięso z piersi indyka bez skóry LUB Jajko gotowane	120 gramów 1 sztuka
4. Sól morską	1 szczypta
5. Pieprz czarny	1 szczypta
6. Papryka czerwona słodka	1 szczypta
7. Tymianek suszony	2 szczypty
8. Czosnek	0,5 ząbka
9. Olej kokosowy extra virgin	0,25 łyżeczki
10. Ser typu feta, 12% tłuszczu	2 plastry (60 g)
11. Oliwa z oliwek extra virgin	0,75 łyżeczki

Sposób przygotowania

1. Brokuły podziel na różyczki, ugotuj al dente i skrop sokiem z cytryny.
2. Mięso pokrój w kostkę, wymieszaj z przyprawami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i usmaż na patelni z rozgrzanym tłuszczem do momentu, aż będzie zrumienione.
3. Brokuły przełóż na talerz, dodaj mięso i pokrojony w kostkę ser feta.
4. Całość polej oliwą.



DZIEŃ 18 (1800 kcal)

Śniadanie Czekoladowy omlet z bananem

1. Jaja kurze	2 sztuki
2. Mąka ryżowa	2,5 łyżki (30 g)
3. Mleko kokosowe (napój)	3 łyżki
4. Kakao gorzkie	0,75 łyżeczki
5. Cukier kokosowy	0,5 łyżeczki
6. Cynamon mielony	1 szczypta
7. Olej kokosowy extra virgin	0,5 łyżeczki
8. Banan	0,5 sztuki

Sposób przygotowania

1. Jajka zmiksuj z mąką, mlekiem roślinnym, kakao, cukrem kokosowym i cynamonem.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz i wlej masę jajeczną.
3. Smaż omlet na wolnym ogniu z obu stron, do momentu ścięcia masy.
4. Wyłóż omlet na talerz i dodaj na wierzch pokrojonego w plastry banana.

Przekąska poranna Żółty koktajl z anansem

1. Banan	0,75 sztuki
2. Ananas	1,5 plastra
3. Mleko kokosowe	1 szklanka
4. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Bitki wołowe z ogórkiem kiszonym i kaszą gryczaną LUB Gulasz z soczewicą i tofu, z ogórkiem kiszonym i kaszą gryczaną

1. Cebula	0,25 sztuki
2. Olej kokosowy extra virgin	0,5 łyżeczki
3. Wołowina rostbef	120 gramów
LUB Soczewica czerwona (nasiona suche)	0,25 szklanki (45 g) + Tofu 2 plastry (50 g) + Pomidory krojone w sosie własnym 0,5 szklanki
4. Sól morską	1 szczypta
5. Pieprz czarny	1 szczypta
6. Mąka ryżowa	1,5 łyżki
7. Liść laurowy	1 liść
8. Ziele angielskie	0,25 łyżeczki
9. Papryka czerwona słodka	1 szczypta
10. Woda	około 0,5 szklanki
11. Ogórek kiszony	2 sztuki



Sposób przygotowania

1. Cebulę pokrój w piórka i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
2. Mięso posyp solą, pieprzem, obtocz w mące, dodaj na patelnię i obsmaż z obu stron.
3. Dodaj przyprawy, całość podlej wodą i duś do momentu, aż mięso zmięknie.
4. Podawaj mięso z pokrojonymi w słupki ogórkami i kaszą.

Kasza gryczana

1. Kasza gryczana niepalona 60 g

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Pomidorki z sezamem i ziołami

1. Pomidorki koktajlowe 4 sztuki
2. Suszone pomidory 3 plastry
3. Sezam nasiona 1 łyżka
4. Oliwa z oliwek extra virgin 0,75 łyżki
5. Zioła prowansalskie 2 szczypty

Sposób przygotowania

1. Pomidorki przekrój na pół, a suszone pomidory pokrój w paski.
2. Wymieszaj pokrojone składniki z sezamem, oliwą i ziołami.

Kolacja Roladki z cukinii z fetą na rukoli

1. Cukinia 0,5 sztuki
2. Sos sojowy (tamari, bezglutenowy) 1 łyżeczka
3. Olej kokosowy extra virgin 0,5 łyżeczki
4. Suszone pomidory 3 plastry
5. Ser typu feta, 12% tłuszczu 2,5 plastra (75 g)
6. Rukola 1 garść
7. Sezam nasiona 1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Cukinię pokrój wzdłuż w plastry, skrop sosem sojowym i zgrilluj na patelni z rozgrzanym tłuszczem.
2. Suszone pomidory i ser pokrój w paski, nałóż na plastry cukinii i zwiń w roladki.
3. Rukolę przełóż na talerz, ułóż na niej roladki.
4. Całość posyp sezamem.



DZIEŃ 19 (1800 kcal)

Śniadanie Owsianka z truskawkami

1. Mleko ryżowe	0,75 szklanki
2. Płatki owsiane bezglutenowe	40 g
3. Len nasiona	0,5 łyżeczki
4. Syrop klonowy	1 łyżka
5. Ekologiczne masło migdałowe	0,75 łyżki
6. Malina Lio Shake	1 łyżeczka
7. Truskawki mrożone	100 g

Sposób przygotowania

1. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj płatki.
2. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
3. Dodaj zmielone nasiona lnu, pozostałe składniki (oprócz truskawek) i całość wymieszaj.
4. Owsiankę przełóż do miski i dodaj na wierzch truskawki.

Przekąska poranna Migdałowo-żurawinowy deser

1. Żurawina suszona niesiarkowana, bez dodatku cukru	1 łyżka
2. Płatki owsiane bezglutenowe	1,5 łyżki
3. Ekologiczne masło migdałowe	1 łyżka
4. Syrop klonowy	1 łyżeczka
5. Ekologiczne surowe kakao w proszku	0,5 łyżki

Sposób przygotowania

1. Żurawinę suszoną zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Zblenduj pozostałe składniki na gładki krem.
3. Przełóż do miseczki i dodaj na wierzch odsączoną żurawinę.

Obiad Zapiekaną kurczaka w szynce parmeńskiej z pomidorkami, z kaszą gryczaną i sałatką z awokado

LUB Pieczony dorsz pod koperkową pierzynką z pomidorkami, z kaszą gryczaną i sałatką z awokado

1. Mięso z piersi kurczaka bez skóry	130 g
2. Sól himalajska	1 szczypta
3. Pieprz czarny	1 szczypta
4. Zioła prowansalskie	2 szczypty
5. Czosnek	0,5 ząbka
6. Sok wyciśnięty z cytryny	1 łyżeczka
7. Szynka parmeńska	1 plaster (15 g)
8. Olej kokosowy extra virgin	0,75 łyżeczki
9. Pomidorki koktajlowe	4 sztuki



LUB

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 1. Dorsz (filet) | 180 g |
| 2. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 3. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 4. Zioła prowansalskie | 2 szczypty |
| 5. Czosnek | 0,5 ząbka |
| 6. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 7. Masło ghee | 1 łyżka |
| 8. Koperek (posiekany) | 2 łyżeczki |
| 9. Pomidorki koktajlowe | 4 sztuki |

Sposób przygotowania

1. Mięso przypraw solą, pieprzem, ziołami, natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem i skrop sokiem z cytryny.
2. Zawień mięso w szynę i ułóż w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym tłuszczem.
3. Na wierzchu ułóż przekrojone na pół pomidorki, skórką do góry.
4. Piecz w 180°C przez około 15 minut.
5. Podawaj danie z kaszą i sałatką.

Kasza gryczana

- | | |
|-----------------------------|------|
| 1. Kasza gryczana niepalona | 50 g |
|-----------------------------|------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Zielona sałatka z awokado

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1. Rukola | 1 garść |
| 2. Awokado (dojrzałe) | 0,25 sztuki |
| 3. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,25 łyżeczki |
| 4. Sok wyciśnięty z cytryny | 0,5 łyżeczki |
| 5. Zioła prowansalskie | 2 szczypty |

Sposób przygotowania

1. Rukolę przełóż do miski, dodaj pokrojone w kostkę awokado.
2. Dodaj oliwę, sok z cytryny, zioła i całość wymieszaj.

Przekąska wieczorna Czekoowsianka

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| 1. Mleko ryżowe | 0,25 szklanki |
| 2. Płatki owsiane bezglutenowe | 25 g |
| 3. Ekologiczne surowe kakao w proszku | 0,25 łyżki |
| 4. Syrop klonowy | 1 łyżeczka |



Sposób przygotowania

1. Do garnka wlej mleko roślinne i dodaj płatki.
2. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj, aż do miękkości.
3. Dodaj kakao, syrop klonowy i całość wymieszaj.
4. Owsiankę przełóż do miski.

Kolacja **Faszerowany bakłażan**

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| 1. Bakłażan | 0,5 sztuki |
| 2. Cebula | 0,5 sztuki |
| 3. Czosnek | 1 ząbek |
| 4. Olej kokosowy extra virgin | 1 łyżeczka |
| 5. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 6. Pieprz czarny | 1 szczypta |
| 7. Zioła prowansalskie | 2 szczypty |
| 8. Pomidory krojone w sosie własnym | 0,75 szklanki |
| 9. Ser typu feta, 12% tłuszczu | 2 plastry (60 g) |
| 10. Pietruszka liście | 2 łyżeczki |

Sposób przygotowania

1. Wydrąż miąższ z bakłażana i pokrój go w kostkę.
2. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
3. Dodaj miąższ z bakłażana, przyprawy i pomidory krojone w sosie własnym.
4. Całość duś do momentu, aż sos odparuje i zgęstnieje.
5. Bakłażana przełóż do naczynia żaroodpornego, nałóż farszem i piecz w 180°C przez około 20 minut.
6. Po upieczeniu posyp danie pokruszonym serem feta i posiekaną natką pietruszki.



DZIEŃ 20 (1800 kcal)

Śniadanie Jajecznica z cukinią i szynką parmeńską

1. Szynka parmeńska	3 plastry (45 g)
LUB	
Tofu	2 plastry (50 g)
2. Cebula	0,25 sztuki
3. Olej kokosowy extra virgin	0,75 łyżeczki
4. Cukinia	70 g
5. Jaja kurze	3 sztuki
6. Sól himalajska	1 szczypta
7. Pieprz czarny	1 szczypta
8. Zioła prowansalskie	1 szczypta
9. Szczypiorek	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Szynkę, cebulę pokrój w kostkę i całość podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię i smaż przez około 2 minuty.
3. Wbij jajka, dodaj przyprawy, mieszaj i smaż do momentu, aż jajka będą ścięte.
4. Jajecznice posyp posiekany szczypiorkiem.

Przekąska poranna Słodki koktajl z pomarańczy

1. Pomarańcza	0,75 sztuki
2. Mleko ryżowe	0,5 szklanki
3. Syrop klonowy	10,5 łyżeczki
4. Len nasiona	1 łyżeczka
5. Płatki owsiane bezglutenowe	1 łyżka
6. Malina Lio Shake	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Zblenduj wszystkie składniki.
2. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty dodaj wodę – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji koktajlu.

Obiad Potrawka z cukinią i bakłażanem, z ryżem jaśminowym

1. Bakłażan	0,5 sztuki
2. Cukinia	0,5 sztuki
3. Mięso z piersi kurczaka	170 gramów
LUB Ciecierzycyca (nasiona suche)	0,25 szklanki (45 g)
4. Cebula	0,25 sztuki
5. Sól himalajska	1 szczypta
6. Pieprz czarny	1 szczypta
7. Papryka czerwona ostra	1 szczypta
8. Zioła prowansalskie	0,5 łyżeczki



- 9. Olej kokosowy extra virgin 0,75 łyżeczki
- 10. Pomidory krojone w sosie własnym 0,5 szklanki

Sposób przygotowania

1. Bakłażana i cukinię pokrój w plastry, przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w 180°C przez około 15 minut.
2. Mięso i cebulę pokrój w kostkę.
3. Przypraw mięso solą, pieprzem, papryką i ziołami.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż cebulę.
5. Dodaj mięso i smaż do momentu, aż będzie zrumienione.
6. Dodaj upieczone warzywa, całość zalej pomidorami krojonymi w sosie własnym i duś jeszcze przez około 4 minuty.
7. Podawaj danie z ryżem.

Ryż jaśminowy

- 1. Ryż jaśminowy 60 g

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Czekoladowy krem z żurawiną

- 1. Żurawina suszona niesiarkowana, bez dodatku cukru 1,5 łyżki
- 2. Awokado (dojrzałe) 0,25 sztuki
- 3. Sok wyciśnięty z cytryny 1 łyżeczka
- 4. Ekologiczne surowe kakao w proszku 0,5 łyżki
- 5. Syrop klonowy 1 łyżka
- 6. Sól himalajska 1 szczypta
- 7. Cynamon mielony 1 szczypta

Sposób przygotowania

1. Żurawinę suszoną zalej wrzątkiem i odstaw najlepiej na 10–20 minut.
2. Miąższ awokado rozgnieć widelcem.
3. Dodaj sok z cytryny, pozostałe składniki i wymieszaj.
4. Przełóż krem do miseczki, dodaj na wierzch odsączoną żurawinę.

Kolacja Pomidorowe kaszotto z fetą

- 1. Kasza gryczana niepalona 50 g
- 2. Cebula 0,5 sztuki
- 3. Olej kokosowy extra virgin 0,5 łyżeczki
- 4. Zioła prowansalskie 0,5 łyżeczki
- 5. Pieprz czarny 1 szczypta
- 6. Sól himalajska 1 szczypta
- 7. Papryka czerwona słodka 0,5 łyżeczki



#FIGHTERCHALLENGE2021
TO BĘDZIE TWÓJ ROK!

8. Pomidory krojone w sosie własnym 0,75 szklanki
9. Ser typu feta, 12% tłuszczu 1 plaster (30 g)

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz kaszę 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.
3. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym tłuszczu.
4. Dodaj przyprawy, ugotowaną kaszę i całość zalej pomidorami krojonymi w sosie własnym.
5. Duś przez około 2 minuty.
6. Danie posyp pokruszonym serem feta.



DZIEŃ 21 (1800 kcal)

Śniadanie Czekoladowe pancakes

1. Len nasiona	1 łyżka
2. Mąka gryczana	45 g
3. Proszek do pieczenia, bezglutenowy	1 łyżeczka
4. Ekologiczne surowe kakao w proszku	0,75 łyżki
5. Cynamon mielony	0,5 łyżeczki
6. Sól himalajska	1 szczypta
7. Mleko ryżowe	80 ml
8. Olej kokosowy extra virgin	0,25 łyżeczki
9. Truskawki mrożone	150 g
10. Syrop klonowy	1 łyżka

Sposób przygotowania

1. Nasiona lnu zmiel w młynku.
2. Zblenduj mąkę, zmielone nasiona lnu, proszek, kakao, cynamon, sól i mleko roślinne na gładką masę.
3. Na patelni rozgrzej tłuszcz, nakładaj łyżką porcję ciasta i smaż placuszki z obu stron.
4. Zblenduj truskawki z syropem klonowym.
5. Placuszki polej przygotowanym sosem truskawkowym.

Przekąska poranna Smoothie pełne witamin

1. Awokado (dojrzałe)	0,25 sztuki
2. Truskawki mrożone	100 g
3. Pomarańcza	0,5 sztuki
4. Malina Lio Shake	1 łyżeczka
5. Płatki owsiane bezglutenowe	2 łyżki

Sposób przygotowania

1. Składniki zblenduj z dodatkiem wody – ilość wody dopasuj do pożądanej konsystencji smoothie.

Obiad Grillowany kurczak w ziołach z sałatką i ryżem jaśminowym LUB Grillowane tofu w ziołach z sałatką i ryżem jaśminowym

1. Mięso z piersi kurczaka bez skóry LUB Tofu	150 gramów 2 plastry (50 g)
2. Zioła prowansalskie	1 szczypta
3. Sól himalajska	1 szczypta
4. Pieprz czarny	1 szczypta
5. Papryka czerwona słodka	1 szczypta
6. Papryka czerwona ostra	1 szczypta
7. Olej kokosowy extra virgin	0,5 łyżeczki



Sposób przygotowania

1. Mięso wymieszaj z przyprawami.
2. Zgrilluj mięso na patelni z rozgrzonym tłuszczem do momentu, aż będzie zrumienione.
3. Podawaj mięso z sałatką i ryżem.

Sałatka z oliwkami i fetą

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1. Rukola | 1 garść |
| 2. Oliwki czarne marynowane | 4 sztuki |
| 3. Pomidorki koktajlowe | 4 sztuki |
| 4. Ser typu feta, 12% tłuszczu | 1 plaster |
| 5. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,75 łyżeczki |
| 6. Sok wyciśnięty z cytryny | 1 łyżeczka |
| 7. Sól himalajska | 1 szczypta |
| 8. Pieprz czarny | 1 szczypta |

Sposób przygotowania

1. Rukolę przełóż do miski, dodaj przekrojone na pół oliwki i pomidorki.
2. Dodaj pokrojony w kostkę ser feta, oliwę, sok z cytryny, przyprawy i całość wymieszaj.

Ryż jaśminowy

- | | |
|------------------|------|
| 1. Ryż jaśminowy | 65 g |
|------------------|------|

Sposób przygotowania

1. Przed ugotowaniem przepłucz ryż 1–2 razy pod bieżącą, zimną wodą.
2. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Przekąska wieczorna Sałatka z szynką LUB Sałatką z fetą

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1. Szynka parmeńska | 3 plastry |
| LUB Ser feta, 12% tł. | 2 plastry (60 g) |
| 2. Pomidorki koktajlowe | 6 sztuk |
| 3. Oliwki czarne marynowane | 5 sztuk |
| 4. Rukola | 1 garść |
| 5. Oliwa z oliwek extra virgin | 0,5 łyżeczki |
| 6. Szczypiorek | 1 łyżka = 5 g |

Sposób przygotowania

1. Szynkę pokrój w paski, pomidorki i oliwki pokrój na pół.
2. Wymieszaj pokrojone składniki z rukolą i oliwą.
3. Sałatkę posyp posiekany szczypiorkiem.



Kolacja

Placki z cukinii

1. Cukinia	0,5 sztuki
2. Szczypiorek	2 łyżki
3. Mąka gryczana	2 łyżki
4. Płatki owsiane bezglutenowe	1 łyżka
5. Jaja kurze	1 sztuka
6. Proszek do pieczenia, bezglutenowy	1 łyżeczka
7. Olej kokosowy extra virgin	1 łyżeczka

Sposób przygotowania

1. Cukinię zetrzyj na tarce, odciśnij nadmiar soku.
2. Szczypiorek posiekaj.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, oprócz tłuszczu.
4. Na patelni rozgrzej tłuszcz, nakładaj łyżką porcję ciasta i smaż placuszki z obu stron.